MUTLU BİR HAYAT İÇİN

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

باللغة التركية

Yazan

Abdurrahman b. Nasır es-Sa'dî

İÇİNDEKİLER

بسم الله الرحمن الرحيم

ÖNSÖZ

Bütün hamdler kendisine âit olan Allah'a hamdolsun. Şehâdet ederim ki, Allah'tan başka hak ilâh yoktur. Bir ve tektir, O'nun ortağı yoktur. Yine şehadet ederim ki, Muhammed -sallallahu aleyhi ve sellem- Allah'ın kulu ve elçisidir. Allah'ın salât ve selâmı O'na, O'nun âile halkına ve ashabına olsun.

Kalbin rahatlığa ve huzura ermesi; keder ve üzüntülerinin bitmesi, bütün insanların istediği bir şeydir. Ancak kalbin rahat olmasıyla hoş ve güzel bir hayat gerçekleşir. Neşe ve sevinç kemale erer. Bunun dinî bir takım yolları, tabiî ve amelî birtakım sebepleri vardır. Bunların hepsinin bir arada bulunması ise ancak mü'minler için söz konusudur.

Mü'minlerin dışında kalan kimseler hakkında tüm bu güzellikler kimi yönlerden ve bazı sebeplerin yerine gelmesinden dolayı bazen gerçekleşebilir. Onlardan akıl sahipleri bu uğurda elinden gelen gayreti gösterir. Ancak netice ve an itibariyle daha güzel, daha kalıcı ve daha faydalı başka yönleri kaçırır ve elde edemezler.

Ben bu kitapçığımda herkesin özveri gösterdiği bu önemli hedefe götüren sebeplerden bazısını zikredeceğim. Bunu elde etmek için gayret gösterenlerin kimisi bu sebeplerin birçoğunu isabetle elde edebilmiş, bunun sonucu olarak rahat bir hayat yaşayabilmiş, güzel bir şekilde geçinip gitmiştir. Kimileri ise bu sebeplerin tamamını elden kaçırmış, buna bağlı olarak bedbaht bir hayat yaşamış ve sefalet içerisinde bir ömür sürmüştür. Kimisi de bu hususta kendisine verilen tevfik oranında ikisi arasında hayat sürebilmiştir.

Başarı Allah'tandır. Her türlü hayrı elde etmek, her türlü kötülükten korunmak için sadece O'ndan yardım isteriz.

Mutlu bir hayata ulaşmanın yolu:

Mutlu bir hayata ulaşmanın en önemli sebebi, aslı ve esası; îmân ve salih amellerdir:

Böyle bir hayata ulaşmanın en büyük sebebi ve temeli îmân ve salih ameldir.

Nitekim Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır:

﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾ [سورة النحل الآية: ٩٧]

"Erkek olsun, kadın olsun kim mü'min olduğu halde salih amel işlerse, şüphesiz biz ona çok güzel bir hayat yaşatırız ve onları elbette işlediklerinin en güzeli ile de mükâfatlandıracağız."[1]

Allah Teâlâ îmân ve salih amele sahip olan kimselere bu dünya hayatında hoş ve temiz bir hayat yaşatacağını, ayrıca hem bu dünyada, hem de ebedî kalınacak yurtta güzel bir mükâfat vereceğini haber vermekte ve vadetmektedir.

Bunun sebebi gayet açıktır:

Kalplerine yerleşen sahih Allah inancının neticesi olarak mü'minlerden, dünya ve âhiret hayatını ıslah eden ameller ortaya çıkar. Onlar öyle birtakım ilke ve esaslara sahiptirler ki, elde ettikleri sevinç ve neşe sebebiyle üzüntü, keder ve sıkıntı hallerini en uygun şekilde karşılarlar.

Onlar sevinç ve neşe gerektiren halleri kabulle karşılar, onlara şükreder ve bunları faydalı olacak alanlarda kullanırlar. Bütün bunları bu şekilde karşılamaları onların daha çok sevinmelerine, bu güzel hallerin devamına ve bereketlenmesine, şükredenlerin mükâfatını ümit etmelerine, kendilerinde çok mutlu ve huzurlu bir halin ortaya çıkmasına sebep olur.

---

[1] Nahl Sûresi: 97

Böylelikle bunların sebep oldukları hayır ve bereketler, bu hayırlı amellerin ortaya çıkardığı semereden daha üstün sevinçlere ve bereketlere ulaştırır.

Yine bu îmân ve salih amel sahipleri kederleri, sıkıntıları, üzüntüleri, ellerinden geldiği şekilde dirençle karşılar, hafifletilmesi mümkün olan sıkıntıları hafifletmeye çalışır, başlarına gelen kaçınılmaz sıkıntılara da güzel bir sabırla katlanırlar.

Böylelikle hoşlanmadıkları şeylerin ardından onlar için çok faydalı olan direnç, deneyim, güç, sabır, ecir ve mükâfat bekleme ümidi gibi büyük sonuçlar hasıl olur. Hoşlanmadıkları haller kaybolur gider ve onların yerini sevinç ve güzel ümitler, Allah'ın lütuf ve sevabını bekleyiş durumu alır.

Nitekim Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- bunu sahih hadis olarak bize aktarılan şu sözleriyle ifade etmiştir:

((عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.))

[رواه مسلم]

"Mü'minin işi ne kadar harika! Şüphesiz onun her işinde bir hayır (sevap) **vardır. Bu ise sadece mü'min içindir. Kendisine bir bolluk ulaştığında ona şükrederse, bu onun için bir hayırdır** (sevaptır)**. Başına bir belâ geldiğinde ona sabrederse, bu onun için bir hayırdır** (sevaptır)**."**[1]

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- bu hadiste mü'min kimsenin başına gelip, yaşadığı hoşuna giden veya gitmeyen her durumda elde edeceği ganimetin, iyiliğin ve yaptığı amellerden doğacak sevabın katlanacağını haber vermektedir.

Bizler hayırlı veya şerli bir durumla karşı karşıya gelen iki ayrı kimsenin bu olaya yaklaşımlarının büyük ölçüde çok farklı olduklarını gözlemleriz.

---

[1] Müslim

Bu, onların îmân ve salih amel noktasındaki farklılıklarına göre değişir. Îmân ve salih amele sahip bir kimse, hayrı ve şerri sözünü ettiğimiz şükür, sabır ve buna bağlı olan hususlar ile karşılar. Böylelikle sevinir, neşelenir, keder ve üzüntüsü, huzursuzluğu, sıkıntıları yok olur, böylece bedbaht ve mutsuz bir hayat sürmesi söz konusu olmaz. Bu dünyada hoş ve temiz bir hayat yaşar.

Îmân ve salih amel vasıflarına sahip olmayan kişi ise sevdiği halleri azgınlıkla ve şımarıklıkla hayvanların karşıladıkları gibi açgözlülükle ve cimrilikle karşılar. Ama asla kalbi rahat etmez. Çoğunlukla kalbi ve düşüncesi darmadağınıktır.Çünkü sevdiklerinin elinden gitmesinden korkmakta ve devamlı onlardan zevk almasını engelleyen şeyleri nasıl bertaraf edeceğini düşünmektedir. Ayrıca insan nefsi belli bir noktada durmaz, aksine sürekli bir şekilde daha fazlasını ve değişiğini arzu eder. Ancak bu sınırsız istekler bazen vücuda gelir, bazen vücuda gelmez. Faraza bu isteklerin hepsinin yerine geldiğini kabul etsek bile böyle bir kimse, sözü geçen sebeplerden ötürü yine huzursuz ve tedirgindir. Hoşuna gitmeyen halleri ise huzursuzluk, sabırsızlık, korku ve endişelerle karşılar.

Bundan ötürü hayatta karşı karşıya kalacağı bedbahtlıkları, fikri ve sinirsel rahatsızlıkları, bazen en kötü hallere ve en çok rahatsız eden noktalara ulaşacak korkuları sorma gitsin.Çünkü böyle bir kimse, ne bu hallerinden dolayı herhangi bir sevap ümit edebilir, ne de kendisini teselli edecek ve sıkıntılarını hafifletecek sabır ve gücü bulabilir.

Bütün bunlar tecrübe ile görülen şeylerdir. Bu türden sadece bir örnek üzerinde düşünülecek ve insanların durumuna uygulanacak olursa; îmânı gereğince amel eden mü'min ile böyle olmayan kimse arasındaki pek büyük fark görülebilecektir.

Din, Allah'ın rızkına ve kulların lütuf ve çeşitli ihsanlarıyla verdiklerine kanaat etmeyi son derece teşvik eder.

Mü'min bir kimse herkes gibi hastalık ya da fakirlikle imtihan olunduğu zaman îmânı, kanaati ve Allah'ın kendine verdiği kısmete rızâ vasıfları sebebiyle mutlu ve gözünün aydın olduğunu görürsün. Daima rahat ve huzur içerisinde olduğunu, kendisi için takdir edilmemiş bir işi kalbinden hiçbir zaman

geçirip talep etmediğini, daima kendisinden aşağı mertebede olanlara baktığını, kendisinden yukarıda olanlara göz dikmediğini görürüz.

Hatta bazen onun sevinç, neşe ve rahatının, bütün dünyevî istekleri elde etmiş, fakat kendisine kanaat verilmemiş olan kimseden daha ileriye gittiğini görebiliriz.

Diğer taraftan îmânı gereğince salih amel işlemeyen bir kimsenin, fakirlik veya dünyevî arzulara ulaşamama gibi bir durumla imtihan olunduğunda onu son derece bedbaht ve sıkıntılı olarak görmekteyiz.

Örneğin korkmaya sebep olacak hadiselerin ortaya çıktığı ve insanı tedirgin eden olayların meydana geldiği zaman îmânı sağlam, kalbi sebat üzere olan huzurlu bir kimseyi, bu sıkıntılara karşı başarıyla yaklaşıp idare ederken görürsün. Karşı karşıya kaldığı bu olayları güç sınırları içinde düşünce, söz ve amel ile yönlendirebilme imkânına sahiptir. O kendisini bu türden sıkıntılara karşı hazırlamıştır. İşte bunlar insanı rahatlatan ve kalbine sebat veren hallerdir.

Diğer taraftan îmân sahibi olmayan bir kimse, bu durumun tam aksine korkutucu hallerle karşılaştığı zaman, kalbi bunlara tahammül etmez, sinirleri gerginleşir, düşünceleri dağınıklaşır, kendisini korku ve dehşet alır, gerçek mahiyetini anlatmaya imkân olmayacak şekilde derunî bir huzursuzluk ve haricî korkular etrafını sarar.

Doğal birtakım bazı sebeplerin kendisi için gerçekleşmediği bu tip insanların bu durumda, gücü yıkılır ve sinirleri gerilir. Zirâ bu doğal sebepler öyle kolay elde edilmeyip uzunca eğitime ihtiyaç duyulur. Bunun sebebi ise sahibini sabırlı olmaya sevk edecek îmânının ortada olmayışındandır. Özellikle de sıkıntılı ve rahatsızlık veren durumlar karşısında.

Salih ile fasık, mü'min ile kâfir; "çalışılarak elde edilebilecek şecaat"i kazanma bakımından aynı durumdadırlar.

Korkuları azaltan ve hafifleten güdüler bakımından da birbirleriyle aynıdırlar.

Fakat mü'min şahsiyet, îmân gücü, sabrı, Allah'a tevekkülü, O'na güvenip dayanması ve O'ndan mükâfat umması gibi özellikleri sayesinde şecaatini daha da arttırır, korkulacak şeylerin kendi üzerindeki etkisini azaltır, zorluklar gözünde küçülür.

Nitekim Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır:

﴿ ... إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ١٠٤ ﴾ [يورة النساء من الآية : ١٠٤]

"Siz acı çekiyorsanız, şüphesiz onlar da sizin çektiğiniz o acı gibi acı çekiyorlar. Üstelik siz Allah'tan onların ümit edemeyecekleri şeyleri umuyorsunuz."[1]

Böylelikle onlar korkuları darmadağın eden Allah'ın yardımını, birlikteliğini ve imdadını elde ederler.

Yine Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır:

﴿ ... وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ٤٦ ﴾ [سورة الأنفال من الآية: ٤٦]

"Sabredin. Şüphesiz Allah sabredenlerle beraberdir."[2]

Üzüntüyü, kederi ve tedirginliği ortadan kaldıran sebeplerden birisi de güzel sözlerle, davranışlarla ve türlü iyiliklerle ihsanda bulunmaktır. Çünkü bunların hepsi hayır ve iyiliktir. Allah Teâlâ yapılan iyiliklere göre, hem iyilerden, hem de kötülerden üzüntü ve kederleri bertaraf eder. Fakat mü'minin bunlardan alacağı pay daha fazladır. Çünkü o, yaptığı iyiliği ihlâsla ve Allah'ın mükâfatını umarak yapmakla böyle olmayandan ayırt edilir. Bu nedenle Allah Teâlâ ona ümid ettiği hayır sebebiyle iyiliği karşılıksız olarak yapmasını da kolaylaştırır. İhlâsı ve mükâfatı Allah'tan ümit ettiği için hoşuna gitmeyen bir şeyi de ondan uzaklaştırır.

Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır:

---

[1] Nisâ Sûresi: 40

[2] Enfâl Sûresi: 46

﴿ ۞لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحِۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾ ﴾

[سورة النساء الآية : ١١٤]

"Bir sadaka vermeyi veya bir iyilik yapmayı yahut insanlar arasını düzeltmeyi emredeninkinden başka, onların fısıldaşmalarının birçoğunda hayır yoktur. Kim Allah'ın rızasını gözeterek böyle yaparsa, biz ona büyük bir mükâfat vereceğiz."[1]

Allah Teâlâ, bütün bu hususları kim yaparsa yapsın, yapılanın hayır olduğunu haber vermektedir. Hayır, hayrı getirir ve şerri uzaklaştırır. Aynı şekilde yaptığı hayrın mükâfatını Allah'tan umana Allah pek büyük bir ecir verir. Verilecek büyük ecrin kapsamı içerisinde sıkıntıların, kederlerin ve benzeri hallerin son bulması da vardır.

[1] Nisâ Sûresi: 114

Huzursuzluğu önlemenin yolları:

Kalbin üzücü şeylerle meşgul olup sinirlerin gerilmesinden doğan stres hastalığını savmanın yolları:

Sinir gerginliğinden ve kalbin üzücü hususlarla meşgul oluşundan ortaya çıkan huzursuzluğu önlemenin yollarından birisi de herhangi bir işle ya da faydalı bir ilimle uğraşmaktır. Çünkü bu yolla kalp oyalanarak kendisini huzursuz eden o hususla meşgul olmaz. Belki de bu yolla kişi kendisini üzen ve kederlendiren hususları unutur, sevinir ve çalışma azim ve gayreti daha da artar.

Bu sebep hakkında mü'min ile mü'min olmayan arasında bir fark yoktur. Fakat mü'min îmânı, ihlâsı ve öğrendiği veya öğrettiği o ilimle meşgul olduğundan ötürü "Allah'tan ecir ummakla" mü'min olmayandan ayrılır.

Yaptığı hayırlı iş eğer bir ibâdet ise, o ibâdetle uğraşmış olur. Şayet dünyevî bir iş ve dünyevî bir alışkanlık ise, salih bir niyet ile birlikte bu işi yapmış ve bu yolla Allah Teâlâ'ya itaat etmek için destek bulma maksadını gütmüş olur. Bunun ise üzüntü, keder ve hüzünleri önlemekte faal bir etkisi vardır. Huzursuzluk ve yakasını bırakmayan kederlerle imtihan olmuş nice insanlar vardır ki, türlü hastalıklara duçar olmuşlardır. Böylelerinin kendisini kederlendiren ve huzursuzluğa sevk eden o sebebi unutmaktan ve bu keder ve üzüntü ile uğraşmasına fırsat bırakmayacak meşguliyetlere dalmaktan başka ilaçları yoktur.

Ayrıca böyle birisinin uğraştığı iş ruhunun ünsiyet edeceği ve arzulayacağı türden olması gerekir. Çünkü bu faydalı maksadı elde etmeyi daha bir gerçekleştirir. Doğrusunu en iyi bilen Allah'tır.

Keder ve üzüntüyü önlemenin çarelerinden birisi de, bütün düşünceyi o günün işine toplamak ve geleceği düşünmekten, geçmişteki üzüntüleri de hatırına getirmekten uzaklaşmaktır. Bundan dolayı Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- keder ve üzüntüden Allah'a sığınmıştır.[1] Çünkü geçmiş işler için kederlenmek onları geri çevirmez, telafi etme imkânını da vermez. Gelecek

---

[1] Buhârî

adına duyulan korku sebebiyle meydana gelen üzüntünün de faydası yoktur. O halde kul, gününe bakmalıdır. Bütün gayret ve çabasını hali hazırdaki gününü ve zamanını düzeltmeye odaklaştırmalıdır. Kalbin bu noktada odaklaşması amelleri mükemmelleştirme sonucunu getirir ve bu yolla kul keder ve üzüntüden uzaklaşır, teselli bulur.

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- duâda bulunduğu veya ümmetine bir duâyı irşad ettiği zaman Allah'tan yardım istemek ve O'nun lütfuna ümit beslemekle birlikte o istemenin tahakkuku için gerekli çaba ve gayreti göstermeyi de teşvik ederdi. Böylelikle gerçekleşmesi için duâ ettiği hususun meydana gelmesini veya uzaklaştırılmasını istediği hususlardan uzak kalmanın yollarını duâsında gösterir. Çünkü duâ amel ile birliktedir.

Kul, dîni ve dünyasında kendisine fayda sağlayacak şekilde çalışıp çabalar. Diğer taraftan Rabbinden bu maksadında başarı ihsan etmesini ve bunun için kendisine yardım etmesini diler.

Nitekim Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmaktadır:

((الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ، اِحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلاَ تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلاَ تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.)) [رواه مسلم]

"Kuvvetli mü'min[1]**, Allah'a, zayıf müminden daha hayırlı ve daha sevimlidir. Bununla birlikte** (kuvvetli ve zayıf mü'minin, îmân vasfına sahip olmasından dolayı) **hepsinde hayır vardır. Sana fayda verecek** (Allah'a itaat ve O'nun katındaki) **şeyin peşine düş ve ona ulaşmak için Allah'tan yardım**

[1] Kuvvetli mü'minden, onun sadece bedensel olarak güçlü olması kastedilmemiştir. Bundan kastedilen, savaşta düşmanın üzerine herkesten daha çok atak yapması, onunla savaşmak için herkesten daha hızlı çıkması,onunla savaşmayı istemesi, iyiliği emredip kötülükten alıkoymada herkesten daha kararlı olması, bütün bunlarda eziyetlere sabretmesi, Allah Teâlâ için zorluklara tahammül göstermesi, namaz, oruç, duâ, zikir ve diğer ibâdetleri edâ etmekte herkesten daha istek ve arzulu olması, bu ibâdetleri isterken herkesten daha canlı çalışması ve bu ibâdetleri devamlı olarak yerine getirmesi gibi vasıflar kastedilmiştir. (M. Şahin)

iste.Sakın (Allah'a itaat ve O'ndan yardım isteme konusunda) **âcizlik gösterme! Başına bir şey gelince: 'Keşke şöyle yapsaydım, şöyle şöyle olurdu' deme. Fakat: 'Bu Allah'ın takdiridir, o dilediğini yapar' de. Çünkü `keşke` türü hayıflanmalar, şeytana kapı açar** (Şeytan, kadere karşı gelmesi için insanın kalbine vesvese verir)."[1]

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- böylelikle her durumda faydalı olan işlere sıkıca sarılmayı ve bunun yanında Allah'tan yardım dilemeyi, zararlı olan ve tembelliğin kendisi demek olan âcizliğe boyun eğmemeyi, diğer taraftan kaderin gerçekleşen emirlerine teslimiyet göstermeyi, Allah'ın kaza ve kaderini görmeyi emretmektedir.

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- karşılaşılan işleri iki kısma ayırmıştır:

1.Kulun çalışarak elde edebileceği veya elde etmesi mümkün olan şeyleri ya da def etmesi veyahut da hafifletmesi mümkün olan şeyleri gayret ederek elde etmesi. Bu gibi hususlar için kul bütün gayretini ortaya koyar ve Rabbinden yardım ister.

2. Bütün bunları yapması mümkün değildir. Bu gibi işleri kul huzurla kabullenir, rızâ ve teslimiyetle karşılar.

Şüphesiz bu esası göz önünde bulundurmak; sevinmeye, üzüntü ve kederi gidermeye bir sebeptir.

---

[1] Müslim, hadis no: 6716.

Kalbe huzur ve rahatlık veren sebepler:

Kalbi rahatlatan, kalbe huzur veren en büyük sebeplerden birisi Allah'ı çokça anmaktır. Şüphesiz bunun kalbin rahat ve huzur bulmasında, üzüntü ve kederinin ortadan kalkmasında çok büyük bir etkisi vardır.

Nitekim Allah Teâlâ bu konuda şöyle buyurmaktadır:

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨ ﴾

[سورة الرعد من الآية: ٢٨]

"Onlar, îmân edenler ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur."[1]

Allah'ı anmak, sahip olduğu bu özellik, kulun bundan dolayı beklediği sevap ve mükâfat sebebiyle hedefin gerçekleşmesinde çok büyük bir etki sahibidir.

Allah'ın gizli ve açık nimetlerini anlatmak ve onları dile getirmek de böyledir. Şüphesiz bu nimetleri bilmek ve onları dile getirmek sûretiyle Allah Teâlâ üzüntü ve kederi giderir, bu yolla kulu mertebelerin en yücesi ve üstünü olan şükre iletir. Hatta kul fakir, hasta yahut daha başka türlü belâlarla imtihan olsa bile durum böyledir.

Çünkü kul, Allah'ın kendisine bahşettiği sayısız ve bol nimetlerle başına gelen zor ve sıkıntılı hallerini kıyasladığında, kendisine bahşedilen bu nimetlerin yanında o sıkıntıların adından söz edilmeye bile gerek kalmadığını görecektir.

Hatta Allah Teâlâ kuluna birtakım belalar ve hoşuna gitmeyecek şeyler gösterse bile kul bu halinde sabır, rızâ ve teslimiyet görevini yerine getirir, bunların ona vereceği sıkıntı azalır ve bu sıkıntıların külfeti hafifler. Bunların ecir ve mükâfatını ümit etmesi, sabır ve rızâ görevleri ile Allah'a ibâdet etmesi telkin edildiğinde kul bunları kabullenirse, acı şeyler tatlı oluverir. O tatlı

[1] Ra'd Sûresi: 28

mükâfatlar, hoşuna gitmeyen şeylere karşı gösterdiği sabrın acısını kendisine unutturur.

Bu hususta en faydalı şeylerden birisi de Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in şu sahih hadiste gösterdiği yolu izlemektir.

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- buyuruyor ki:

((أُنْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ عَلَيْكُمْ.)) [رواه البخاري ومسلم]

"Hayat şartları sizinkinden daha aşağı durumda olanlara bakınız. Sizden yukarıda olanlara (sizden daha iyi olanlara) **bakmayınız. Çünkü böyle yapmanız, Allah'ın üzerinizdeki nimetini hor görmemenize daha uygun bir davranıştır."**[1]

Şüphesiz kul bu önemli noktayı göz önünde bulundurursa, âfiyet, rızık ve bunlara bağlı hususlarda birçok kimseden daha üstün olduğunu mutlaka görecektir. Durumu ne olursa olsun bu böyledir.

Bunun sonucunda huzursuzluğu, üzüntü ve kederi gidecek, kendisinden daha alt derecede olan başkalarına göre nimetler açısından üstün olduğunu görüp Allah'ın nimetleri karşısında duyacağı sevinç ve neşe daha da artacaktır.

Kul, Allah'ın gizli ve açık, dinî ve dünyevî nimetleri üzerinde ne kadar çok dikkatle durur ve düşünürse, Rabbinin kendisine pek çok hayırlar vermiş olduğunu, ondan sayılamayacak kadar çok şerleri uzaklaştırmış olduğunu görecektir. Şüphesiz bu, üzüntü ve kederleri giderir, sevinci ve neşeyi getirir.

---

[1] Buhârî ve Müslim

Üzüntünün sebeplerini ortadan kaldırmaya ve sevinmenin yollarını gerçekleştirmeye çalışmak:

Sevinmeyi gerektiren üzüntü ve kederi gideren sebeplerden birisi de kederleri getiren sebepleri ortadan kaldırmak ve sevinmeyi sağlayan sebepleri gerçekleştirmeye çalışmaktır.

Bu ise kendisi için önlenmesi mümkün olmayan geçmişte yaşanmış sıkıntıları unutmakla ve düşüncesini bu gibi şeylerle meşgul etmenin abes ve imkânsız işlerle uğraşmak kabilinden olduğunu bilmekle, bu işin ahmaklık ve delilik olduğunu kabul etmekle olur. Bu sebeple bunlar üzerinde düşünmeye karşı mücadele verir. Aynı şekilde gelecekteki hallere ve başına gelmesinden korktuğu fakirlik, korku ve buna benzer hayatının gelecek dönemlerinde karşılaşmayı hayalinden geçirdiği hoş olmayan diğer hususlara karşı da direnir. Şunu da bilir ki, gelecekte ne olacak; hayır mı, şer mi, beklenen, umulan şeyler mi, acı şeyler mi bilinmez. Her şey mutlak kadir ve hikmeti sonsuz olan Allah Teâlâ'nın elindedir. Kulların elinde olan, bunların hayırlı olanlarını elde etmek, zararlılarını önlemek için çalışmaktan ibarettir.

Kul şunu da bilmelidir ki, o gelecekteki haller dolayısıyla tedirginlik düşüncesini uzaklaştıracak olup da geleceğinin ıslahı için Rabbine tevekkül eder ve bu hususta ona güvenirse kalbi huzura kavuşur, halleri ıslah olur, keder ve huzursuzluğu yok olup gider.

Geleceği göz önünde bulundurmak noktasında en faydalı hususlardan birisi de Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in yaptığı şu duayı yapmaya devam etmektir:

((اَللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ.)) [رواه مسلم]

"Allahım! İşimi, hatadan korumayı sağlayan dînimi, içinde geçim kaynağım olan dünyamı, kendisine döneceğim âhiretimi ıslah et! Hayatı benim

için her türlü iyiliğin artışına vesile kıl, ölümü de benim için her türlü kötülükten rahat bulmaya sebep kıl!"[1]

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in şu duâsı da böyledir:

((اَللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ.)) [رواه أبو داود]

"Allahım! Rahmetini umarım. Göz açıp kapayıncaya kadar -bile olsa- beni nefsime bırakma. Bütün işlerimi ıslah et. Senden başka hak ilah yoktur."[2]

Kul geleceğinde dinî ve dünyevî salâhının söz konusu edildiği bu duâyı uyanık bir kalp ve samimi bir niyetle dile getirmekle birlikte, bunları gerçekleştirecek hususlar için de gerekli gayreti gösterirse, Allah Teâlâ onun için duâsında istediği ve ümit edip kendisi için amel ettiği hedefi mutlaka gerçekleştirir. Böylece kişinin üzüntüsü, sevinç ve neşeye dönüşür.

---

[1] Müslim

[2] Ebu Davud

Üzüntü ve kederi gideren sebepler:

Kulun başına sıkıntı geldiğinde meydana gelen üzüntü ve kederi gideren sebepler:

Kulun birtakım belâlarla karşı karşıya kalması halinde üzüntü ve kederini ortadan kaldıracak en faydalı sebeplerden birisi de işin sonunda varabileceği en kötü ihtimalleri göz önünde bulundurması, kendisini buna hazırlaması, böylelikle keder ve sıkıntıları hafifletmeye çalışmasıdır.

Böyle yaptığı takdirde imkânı ölçüsünde hafifletilmesi mümkün olan şeyler hafiflemeye başlar. Bu şekilde kendisini alıştırmak, üzüntü ve kederleri dağıtır.

Bunun yerine kul, faydalı olan hususları elde etmek ve savılması mümkün olan zararları bertaraf etmek için çalışma gayretine girişir.

Korku duymasına sebep teşkil eden hususlar, hastalık sebepleri, fakirlik ve sevdiği pek çok şeylerden mahrum kalmanın sebepleri baş gösterecek olursa, bunları huzurla ve nefsini bunlara hazırlamış bir halde karşılayabilmelidir. Hatta bunlardan daha ağır hallere de kendisini hazırlamış olmalıdır. Çünkü insanın nefsini hoş olmayan şeylere katlanmaya hazırlaması, bu hoş olmayan şeylerin yükünü hafifletir ve onların şiddetini azaltır.

Özellikle de gücü yettiği kadarıyla da bunlara karşı direnmek için kendisini uğraştırırsa, bu durumda o kişi hoş olmayan bu hallere nefsini hazırlamakla birlikte, belâlar dolayısıyla kederlenmesine fırsat vermeyen faydalı çalışmaları da ortaya koymuş, hoş olmayan şeylere karşı direnmek için gücünü tazelemek üzere nefsine karşı mücadele vermiş, aynı zamanda bütün bu hususlarda Allah Teâlâ'ya dayanmış ve O'na güzel bir şekilde bel bağlamış olur.

Şüphesiz bu işlerin, sevinç ve gönül rahatlığının gerçekleşmesinde pek büyük bir faydası vardır. Bununla birlikte kul ayrıca dünya ve âhirette ilâhî mükâfatı da ümit edebilir. Bu görülmüş ve denenmiş bir husustur. Bu yolu deneyenler ve faydasını görenler de gerçekten çoktur.

Kalbin sinirsel ve bedensel hastalıklarının tedavisi için en önemli ilaçlar:

Kalbin sinirsel hatta bedensel hastalıklarının en büyük ilaçlarından birisi de, kalbî metanet sahibi olmak ve kalbin kötü düşüncelerin sebep olduğu türlü kuruntu ve hayallerden uzak tutmak ve onların tesiri altında bırakmamaktır. Çünkü insan hayallere teslim olur ve kalbi, hastalık ve buna benzer şeylerden korkmak gibi acı verici sebepleri vehmederse, kızmak ve şaşırmaktan, hoş olmayan olayların baş gösterip, sevilen ve arzu edilenlerin elden gideceğini beklemekten oldukça etkilenir ve tedirgin olur. Bu hal onu üzüntülere, kederlere, kalbî ve bedenî hastalıklara düşürür. Kötü etkileri olan sinirsel çöküntüye iter.

İnsanlar ise bunların pek çok zararlarını görmüş bulunmaktadır. Halbuki kalp Allah'a güvenir, O'na tevekkül eder ve vehimlere teslim olmazsa, kötü hayaller ona hakim olamaz. Allah'ın lütfuna ümit bağlarsa, onun üzüntü ve kederleri uzaklaşır, bedenî ve kalbî birçok hastalığı şifa bulur. Kalp anlatılamayacak kadar büyük çapta güç, rahatlık ve sevinç bulur.

Kötü kuruntu ve bozuk hayallerin sebep olduğu hastalıklarla imtihan olmuş kimseler hastaneleri doldurmaktadır. Bu hususlar zayıflar bir tarafa güçlü kimselerin dahi kalplerini çok etkilemiş, birçok kimseyi çeşitli derecelerdeki deliliklere maruz bırakmıştır. Âfiyet bulanlar ise, Allah'ın âfiyet verdikleriyle kalplerini güçlendiren, kalbin huzursuzluğunu önleyen faydalı yolları elde etmek için nefsine karşı mücahede edebilen kimselerdir.

Allah Teâlâ bu konuda şöyle buyurmaktadır:

﴿ ... وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ ... ﴾ [سورة الطلاق من الآية : ٣]

"Kim Allah'a tevekkül ederse, şüphesiz Allah ona yeter."[1]

[1] Talak Sûresi: 3

Yani din ve dünyası ile ilgili kendisini sıkıntıya düşüren, rahatsız eden bütün hususlarda Allah ona yeter. Çünkü Allah'a tevekkül eden kimsenin kalbi güçlüdür, kuruntular o kalbi etkilemez ve olaylar onu sarsmaz. Böyle bir halin ruhun zayıflığından, güçsüzlüğünden ve gerçekle ilgisi olmayan korkulardan kaynaklandığını bilir. Bununla birlikte Allah Teâlâ'nın, kendisine tevekkül eden kimselere tam anlamıyla yeteceğini garantilediğini bilir. Dolayısıyla Allah'a güvenir, Allah'ın vaadine tam anlamıyla güven besler. Kederi, huzursuzluğu ortadan kalkar. Zorluğu kolaylığa, üzüntüsü sevince, korkusu güvenliğe dönüşür.

Allah Teâlâ'dan âfiyetini, bize kalp kuvvet ve sebatını, sahiplerine her türlü hayrı tekeffül ettiği tam tevekkülü ihsan buyurmasını, hoşlanmadığımız her bir hali ve sıkıntıyı bizden uzaklaştırmasını niyaz ederiz.

Arkadaşının kusurunu görme! Görevini yerine getirmeye çalış!

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in:

"Mü'min erkek, mü'min hanımından nefret etmesin" hadisi

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in:

((لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا، رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ.)) [رواه مسلم]

"Mü'min bir erkek (eşi olan) **mü'min hanımından nefret etmesin. Çünkü onun bir huyundan hoşlanmıyor ise de bir başka huyundan hoşlanıyordur."**[1]

Hadisinden son derece önemli iki ibret çıkartabiliriz:

Birincisi: Eşe, yakına, arkadaşa, ikili ilişkide bulunulan kişilere ve bağımsız olan tüm insanlara karşı doğru davranışı göstermek ve kişinin kendisini bunların her birisinde bir kusur, bir eksiklik yahut hoşuna gitmeyecek bir halin bulunabileceğine alıştırması.

Böyle bir durumla karşı karşıya kaldığın zaman sana düşen görev ondan sadır olan bu kusurlarla birlikte onunla güçlü bir bağ ve sevgiyi sürdürme sorumluluğunu aynı anda göz önünde bulundurup, kıyaslamandır. Bu bağ ve ilişki ancak onda bulunan güzellikleri, özel ve genel amaçları düşünüp, hatırlamakla, kötü hallere göz yummakla olur. Böylece arkadaşlık ve güzel ilişki devam eder, huzur tamama erer.

Bu yolla da:

İkinci ibret diye söz konusu edeceğimiz üzüntü ve keder ortadan kalkar, samimi ve art niyetsiz ilişkiler devam eder, farz ve müstehap hakların yerine getirilmesine devam edilir. Her iki taraf da rahat ve huzura kavuşur.

Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in sözünü ettiği bu yolu izlemeyenler, söylenileni ters yüz ederek kötülüklere ve kusurlara gözünü dikip, güzelliklere karşı kör davrananlar kaçınılmaz olarak huzursuz olacaklardır. Böyle bir kimse ile arasında sevgi bağı bulunan kimselerin ilişkileri bulanacak, her birisinin

---

[1] Müslim

korumakla yükümlü olduğu pek çok hak yerine getirilmeyerek darmadağın edilecektir.

Yüce hedeflere doğru koşan birçok kimse, çeşitli belâ ve rahatsız edici olayların meydana gelmesi halinde, kendilerini sabra ve sükûnete alıştırırlar. Fakat basit ve önemsiz hadiseler ortaya çıkınca hemen tedirgin olurlar, huzurları bozulur. Bunun sebebi, onların büyük ve önemli işler için kendilerini alıştırırken basit işlerde aynı şeyi terk etmiş olmalarıdır. Bu hal onlara zararlı olur ve rahatlarını olumsuz olarak etkiler.

Kesin kararlılık sahibi kimseler ise kendilerini küçük ve büyük her türlü olumsuzluklara hazırlar ve Allah'tan bunlara karşı kendilerine yardımcı olmasını, kendilerini bir göz açıp kırpacak kadar bir süre dahi kendilerine bırakmaması için Allah'a duâ ederler.

İşte o zaman büyük zorluklar kişiye kolay geldiği gibi, küçükleri de kolay gelir ve ruhu sükûnete, kalbi de rahata erişmiş olur.

Sağlıklı hayat

Akıl eden kimse mutlu bir hayatın çok kısa olduğunu iyi bilir:

Aklı başında olan şunu bilsin ki, sağlıklı hayat mutlu, rahat ve huzur içerisinde yaşanan hayattır. Böyle bir hayat da oldukça kısadır. Dolayısıyla kederlere ve üzüntülere kendisini teslim etmekle bunu daha da kısaltmamalıdır. Çünkü böyle bir tutum sağlıklı hayat ile çelişkilidir. Kişi keder ve üzüntülerin sağlıklı hayatının birçoğunu alıp götürmesine fırsat vermemelidir.

Bu hususta iyi ve kötü arasında da fark yoktur. Fakat mü'minin böyle bir niteliği elde etme imkânı daha yüksektir. Dünya ve âhiretteki faydalı payı daha çoktur.

Aynı şekilde ona hoşuna gitmeyecek bir hal isabet eder ya da böyle bir şeyden korkarsa, sahip olduğu dînî ve dünyevî diğer nimetler ile kendisine isabet eden, hoşuna gitmeyen bu hali karşılaştırmalıdır. Böyle bir karşılaştırma yaptığı takdirde içinde bulunduğu birçok nimeti açık açık görecektir ve ona isabet eden hoşuna gitmeyen hal, bunların karşısında çok küçük kalacaktır.

Aynı şekilde kendisine isabet edeceğinden korktuğu zarar ile bu zarardan kurtulabilmenin pek çok ihtimalini de birbiriyle karşılaştırsın. Zayıf olan bir ihtimalin, kendisine isabet etmesi mümkün olan diğer pek çok ihtimale baskın gelmemesi gerekir.

Böylelikle kendisini meydana gelme ihtimaline karşı da hazırlar. Diğer taraftan gerçekleşmeyen bu kötü ihtimalleri önlemeye veya içinde bulunduğu kötü hali kaldırmaya ya da ağırlığını hafifletmeye çalışır.

Faydalı hususlar arasında şu da vardır:

Şunu bilmen gerekir ki, insanların sana eziyet vermeleri, özellikle de kötü sözlerle rahatsız etmeye kalkışmaları sana hiçbir zarar vermez. Aksine bu işi yapanlara zarar verir.

Ancak sen bunlardan ötürü kendini meşgul ederek üzülür ve duygularını etkilemesine fırsat tanırsan, bu kötü sözler işte o zaman sahiplerine zararlı olduğu gibi, sana da zarar vermeye başlar. Şayet bunlara aldırış etmeyecek olursan, hiçbir zararları olmaz.

Şunu da bilmen gerekir ki, kişinin hayatı kendi fikir ve düşüncelerine tabidir. Eğer din ya da dünya ile ilgili hususlarda kendine faydalı olacak işler üzerinde düşünür isen hayatın güzel ve mutlu olur. Böyle olmazsa aksi olur.

Kederi uzaklaştırmakta en faydalı hususlardan birisi de, kişinin kendisini yaptığı işlerin karşılığını Allah'tan başkasından beklememeye alıştırmasıdır.

Senin üzerinde hakkı olan ya da olmayan bir kimseye bir iyilik yapacak olursan bil ki bu senin Allah ile olan bir ilişkindir. Dolayısıyla kendisine iyilikte bulunduğun kimsenin teşekkürüne aldırma!

Nitekim Allah Teâlâ bu sıfatla ilgili olarak kullarının ağzından şunları söylemektedir:

﴿ إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا ٩ ﴾

[سورة الانسان الآية: ٩]

"Biz size ancak Allah'ın rızâsı için yediriyoruz. Sizden ne bir karşılık, ne bir teşekkür isteriz."[1]

Hele kendi âilen, çocukların ve ilişkinin güçlü olduğu kimselerle karşılıklı davranışlarında buna daha çok dikkat etmelisin.

Kendini bunlardan gelecek kötülükleri kaldırmaya ve önlemeye alıştıracak olursan, hem başkalarını rahat ettirirsin, hem de kendin rahat edersin.

Rahatı sağlayan sebeplerden birisi de, faziletli işleri yapmak ve kişiyi rahatsız edecek zorlamalara gerek kalmadan ruhî istekler doğrultusunda bu yolda çalışmaktır.

Eğer faziletli işleri yapmak için içinden gelmeyerek kendini zorlayacak olursan, fazileti elde edemeden ve hüsrana uğramış olarak gerisin geri dönersin. Faziletli işleri içten gelerek yapmak hikmettendir.

---

[1] İnsan Sûresi: 9

Ayrıca bulanık işleri temiz ve tatlı işlere dönüştürmeye çalışmak da rahatı gerçekleştirir. Böylelikle kişinin kalbi daha da arınır, kederler ortadan kalkar.

Faydalı işleri daima göz önünde bulundurman gerekir.Onları gerçekleştirmek için çalışmalısın. Zararlı işlere iltifat etmemeli, böyle davranarak üzüntü ve kederi getiren sebeplerden uzak kalmalı, rahatı ve dikkati toplamak suretiyle önemli işleri yapmak için destek aramalısın.

Faydalı işlerden birisi de, şimdiki işleri kesin kararlaştırmak ve gelecek için zaman kazanmaktır. Çünkü günlük işler bitirilmeyecek olursa vaktiyle bitirilemeyen işler, senin aleyhine yığılır ve sonraki işler de ona eklenir. Bunların üzerindeki ağırlığı artar durur, fakat herbir işi zamanında bitirecek olursan gelecekteki işlere güçlü bir düşünme ve güçlü bir çaba ile yönelebilirsin.

Faydalı işlerden daha önemlileri öne al! Meylettiğin ve daha çok arzu ettiğin şeyleri ayırt et ve onlara ayrıcalık tanı! Çünkü bunun aksini yapman seni usandırır ve rahatsız eder. Bunun için de sağlıklı düşünmenin ve danışmanın desteğini almalısın. Çünkü ehliyle danışan pişman olmaz.

Yapmak istediğin işi iyice incele, eğer faydalı olduğunu kesin olarak anlarsan ve yapmak için de karar verirsen Allah Teâlâ'ya tevekkül et. Çünkü muhakkak Allah tevekkül edenleri sever.

Âlemlerin Rabbi olan Allah'a hamdolsun. Salât ve selâm efendimiz Muhammed'e, O'nun âile halkına ve ashabına olsun...